

Vidéo 2023 - Construire des bonnes habitudes golfigues

Bonne année 2023

« Nous ne nous élevons pas au niveau de nos attentes, nous tombons au niveau de notre entraînement » - Archiloque

« Vous ne nous élevez pas au niveau de objectifs, vous tombez au niveau de vos systèmes » - James Clear, Atomic Habits

Un bon entraînement est facile :

But de Tribu Golf = Création d'un système global mental, statistiques, stratégie, d'entraînement.

Intro : Période hivernale, plus important pour travailler spécifiquement sur des aspects de son jeu

But vs Systèmes :

Il est important d'avoir un objectif

Sauf que ce n'est pas l'objectif qui fait progresser, mais le système mit en place pour l'atteindre.

EX : Road to 4

Les 3 niveaux du changement :

1. Le Quoi : Qu'est-ce que je veux obtenir ?
2. Le Comment : Créer ses process
3. Le Qui ? : Qui je veux devenir, à quel groupe je veux appartenir ?

Chaque action, est un vote pour une identité, une habitude est une manière de créer un vote récurrent (ex : guitare).

Deviens le centre de beaucoup de décision : est-ce qu'un joueur single ferait ça ?

Les 4 règles pour construire une habitude (après je donne mon exemple) :

Rend le évident

Par rapport au but énoncer clairement les habitudes à prendre

« Si je veux passer sous les 90, je dois améliorer mon driving cet hiver et mon wedging »

Regarder dans les habitudes que j'ai déjà si je peux en lier

Je vais déjà jouer tous les samedis à 9h, je peux aller m'entraîner à 8h ou rester manger au golf et m'entraîner après...

L'effet Diderot

Mécène Catherine II de Russie

Robe Rouge qui fait passer tout le reste pour moins bien

Commencer par faire une chose très bien et vous aurez à coeur d'étendre à tous les autres compartiments.

Rend le attractif

L'habitude est associée à un niveau de dopamine, sauf que le pic de dopamine intervient dans l'anticipation !

Technique du « paquet de tentation »

Influence sociale : partenaires qui veulent les mêmes habitudes que vous (jouer tous les samedis - programmer un entraînement ensemble la veille par exemple).

Rend le facile

Loi de Lee Stafford =

Entre 2 possibilités, l'univers tendra toujours celle qui demande le moins d'énergie

Courant électrique (cours de collège)

Voyage Est-Ouest vs Nord-Sud

Diminuer la Friction

Préparer tout le nécessaire en amont

La répétition est le premier pas vers une nouvelle habitude -> Commencer par la version minimale de l'habitude.

« Règle des deux minutes »

Exemple du Tapis de putting.

Rend le satisfaisant

Gratification instantanée / Puntion immédiate (en lien avec l'identité poursuivie)

Exemple récompense = s'offrir une belle boîte de balle, un bon gouter sur le chemin du retour

Exemple de punition = Taper un coup sans faire sa routine -> Faire 10 pompes

Exemple récompense conflictuelle : tu t'es bien entraîné donc tu peux ne pas y aller quand il pleuvra...

Habit Tracking = suivre l'évolution permet de contrer la gratification instantanée.

Ne jamais rater 2 fois d'affilée

Comment créer un bon système ? D'habitudes golfigues

Mon système

ÉVIDENCE

Je veux deux entraînements par semaine

Je bloque dans mon agenda 2 créneaux couleur « golf »

Effet Diderot : Une fois que j'ai programmé ces séances j'ai envie qu'elle soient bien alors je les anticipe et je les travaille

ATTRACTIF

Dopamine boost : écouter une bonne playlist

Paquet de tentation : je regarde une vidéo en faisant une pause

FACILE

L'environnement est plus important que la motivation

Sac sur place / Dans la voiture, avec tout (chaussures, tee de practice, tube de balle, baguettes, caméra pour me filmer...)

SATISFAISANT

Récompense : café / chocolat chaud...

Vidéos (guitare)

Ne jamais rater 2 fois d'affilée.

Visualisation des résultats, notion de progression

Spider Golf

Suivi des stats

Ce qui arrive en 2023

Rejoignez moi en tant que coach sur Spider Golf

Reprise des emails ce mercredi (demain matin)

Un article, une pensée, une statistique - Bref, mes meilleures trouvailles, directement dans votre boîte mail pour le petit déjeuner.